



離乳開始  
5~6か月ごろ

まずはひとさじから始めましょう。

献立名	作り方
つぶし粥 (10倍粥)	① ヨーグルト状の固さまでつぶす。
かぼちゃの すりつぶし	① かぼちゃを軟らかくゆで、 ② 裏ごし、ミルクを加え、食べやす くのはす。
豆腐のすりつ ぶし	① 野菜だしでゆでて裏ごしする。 ② だしを加え、食べやすくのはす

※だし汁…昆布・かつお節・煮干・野菜など



7~8ヶ月 もぐもぐ

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
おかゆ (6倍粥)	米 水	10g 60ml	① 舌でつぶせる くらいの固さが 目安
肉団子の ミルク煮	★豆腐 鶏ひき肉 かぼちゃ だし汁 片栗粉 ミルク	20g 10g 10g 60ml 小さじ1 小さじ2	① かぼちゃと鶏 ひき肉・木綿豆腐 をだし汁で煮て つぶす。 ② ミルクと片栗 粉でとろみをつ ける。
小松菜と 人参のヨ ーグルト 和え	★小松菜 人参 ヨーグルト	5g 5g 小さじ2	① 茹でた小松菜 の葉先と人参を つぶす。 ② ヨーグルトで 和える。

野菜のスープ煮に、豆腐・鶏ミンチ肉を入れて  
ミルクを加えることで、不足しがちな鉄分を補い  
ましょう。★は鉄分を多く含む食品です。

エネルギー 529kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.2g  
カルシウム 116mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 1.6g

竹原市保健センター 令和2年8月

# もぐかみ教室

大人の献立から取り分けて離乳食を作ってみましょう。  
作った離乳食は必ず味見をしましょう。

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ごはん	精白米	70g	
ケーキ 餃子	★木綿豆腐	20g	① 水切りした豆腐・鶏ミン チ肉・刻んだにら塩・コシ ヨウ・小麦粉をビニール袋 の中で混ぜる。 ② フライパンに餃子の皮を 敷いて①を広げて上から餃 子の皮を置く。 ③ 水を差して蒸し焼きにし する。 ④ かぼちゃはフライパンで 焼く。
	鶏ミンチ肉	40g	
	★にら	10g	
	卵	10g	
	小麦粉	2g	
	餃子の皮	2枚	
	油	小さじ1	
付けあ わせ	ミニトマト	2個	
	★かぼちゃ	30g	
小松菜 の塩昆 布和え	★小松菜	20g	① 野菜だしに人参・キャベ ツ・小松菜・コーンを入れ て煮る。 ② ボールに取り出して塩昆 布で和える。 *野菜だし 人参・玉ねぎ・じゃが芋・ だし昆布などを、弱火で30 分程度煮る。
	キャベツ	20g	
	人参	10g	
	スイートコーン	10g	
	塩昆布	2g	
野菜だし	20ml		
ミルク プリン	米麴の甘酒	50ml	① 鍋に甘酒・牛乳を入れて 火にかける。 ② 水でしめらせたゼラチン を入れて沸騰前に火を止め る。カップに入れて冷やし かためる。
	牛乳またはミ ルク	40ml	
	ゼラチン	1g	
	スイカ(飾り)	20g	

19ヶ月~食事のポイント 咀嚼力


- 大きめに切った茹で野菜、海藻類や生野菜などのペラペラしている食べ物、きのこ類・こんにゃくなどの弾力がある食  
べ物、焼肉や焼き魚などの固い物は、食べにくく嫌がりますが、徐々に食べさせながら咀嚼力をつけていきましょう。
- 「〇〇を噛むとどんな音がする?」「どんな味がする?」などの声かけをしながら一緒に食べてみましょう。咀嚼力は  
食材を噛む経験から生まれます。

9~11ヶ月 かみかみ



献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
おかゆ (全粥)	米 水	20g 100ml	① 歯ぐきでつぶせるく らいの固さ
肉団子の ミルク煮	豆腐 鶏ミンチ 卵 小麦粉 かぼちゃ ミニトマト 野菜だし ミルクま たは牛乳	おとなの 1/3個  80ml 50ml	① 大人の塩・コショウ・ にらを入れる前に、肉団 子にして、野菜だしで煮 る。 ② かぼちゃも煮る。 ③ 煮えたらミルクを入れ る。
野菜のヨ ーグルト 和え	小松菜 人参 ヨーグルト	おとなの 1/3の量 10g	① 小松菜と人参は小さく 切る。 ② ヨーグルトで和える
ミルク プリン		おとなの 1/3の量	

12~18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
軟飯80g	米 水	25g 50~75ml	① コロコロおにぎり にする。
棒餃子		おとなの 半分量	① 手づかみしやすい よう餃子の皮をで包 み蒸し焼きにする。
小松菜と人 参の塩昆 布和え		おとなの 半分量	手づかみ食で、食 べる意欲を。 
ミルク プリン		おとなの 半分量	